



# 南房総のハズシ

## 全国体力・運動能力、運動習慣等調査の活用について

令和元年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査の報告では、1週間の総運動時間が420分以上の児童生徒のグループは、420分未満のグループより体力合計点の平均値が高い傾向がみられます。報告書p77~80(小学校)・p98~101(中学校)には、各質問×1週間の総運動時間との関連について記載されています。1週間の総運動時間等を意識させながら計画的に運動を行い、「運動やスポーツが好き」「運動やスポーツが大切」と思える児童生徒の育成を心がけてほしいと思います。

また、小学校学習指導要領(平成29年告示)解説体育編に、体力の向上について次のことが記載されています。「体力の向上を目指しとは、～(中略)～自己の体力や体の状態に応じた高め方を理解するとともに、学習したことを家庭などで生かすなど、体力の向上を図るための実践力を身に付けることができるようにすることが必要である。また、体力は、人間の活動の源であり、健康の維持のほか意欲や気力といった精神面の充実に大きく関わっており、『生きる力』の重要な要素であることを強調したものである。」

令和元年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書を活用することで、体力の状況・課題を把握するとともに、PDCAサイクルによる体力・運動能力の向上及び運動習慣形成に向けた取組を一層推進していただければと思います。

### 1週間の総運動時間を考え実践する

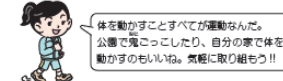
2 自分の生活習慣を見つめ直して、目標をたててみよう!

1 学校から帰宅して、次の日、学校に出かけるまでの「今の自分」の行動を書き出して、表1表3に記入しよう。

2 生活習慣を見直し、「目標」をたてよう。表2表4に記入しよう。

2 もっと自分の生活の中で取り組むことのできる (スポーツ庁 HP より) 運動やスポーツの場面を考えよう。

- 1 土曜日や日曜日に、どこで、だれと運動やスポーツをしている(できる)かな。下の表に書こう。
- 2 友達とどんな運動やスポーツをしているかな。発表し合おう。



○をつけよう	いつ	どこで	だれと	何を	
(例)	学校・地域	日曜日	自分の家で	お姉さんと	ストレッチ
	学校・地域・家				
	学校・地域・家				
	学校・地域・家				

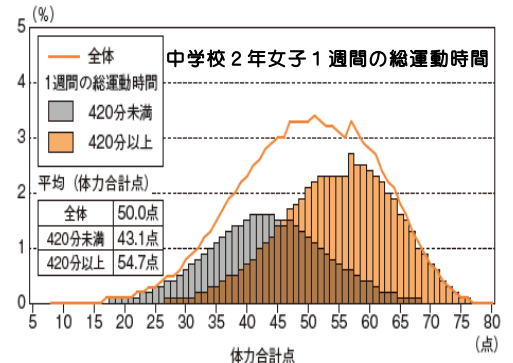
計画シート ●運動やスポーツに親しむ場面を考えながら、1週間の計画をたてよう。

前日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
運動と時間を書こう。(記入前)	朝 起床前	分	分	分	分	午前	午前
・朝 起床でなむとび15分	中休み	分	分	分	分		
・中休み・昼休み	分	分	分	分	分		
・友達と帰って20分	昼休み	分	分	分	分		
・下校後	分	分	分	分	分		
・地域スポーツクラブでミニバスケットボール80分	分	分	分	分	分		
・自分の家でお姉さんとストレッチ15分	分	分	分	分	分	午後	午後
1日の運動時間の合計を計算しよう。	分	分	分	分	分	分	分

●計画シートから、1週間の総運動時間を計算しよう。

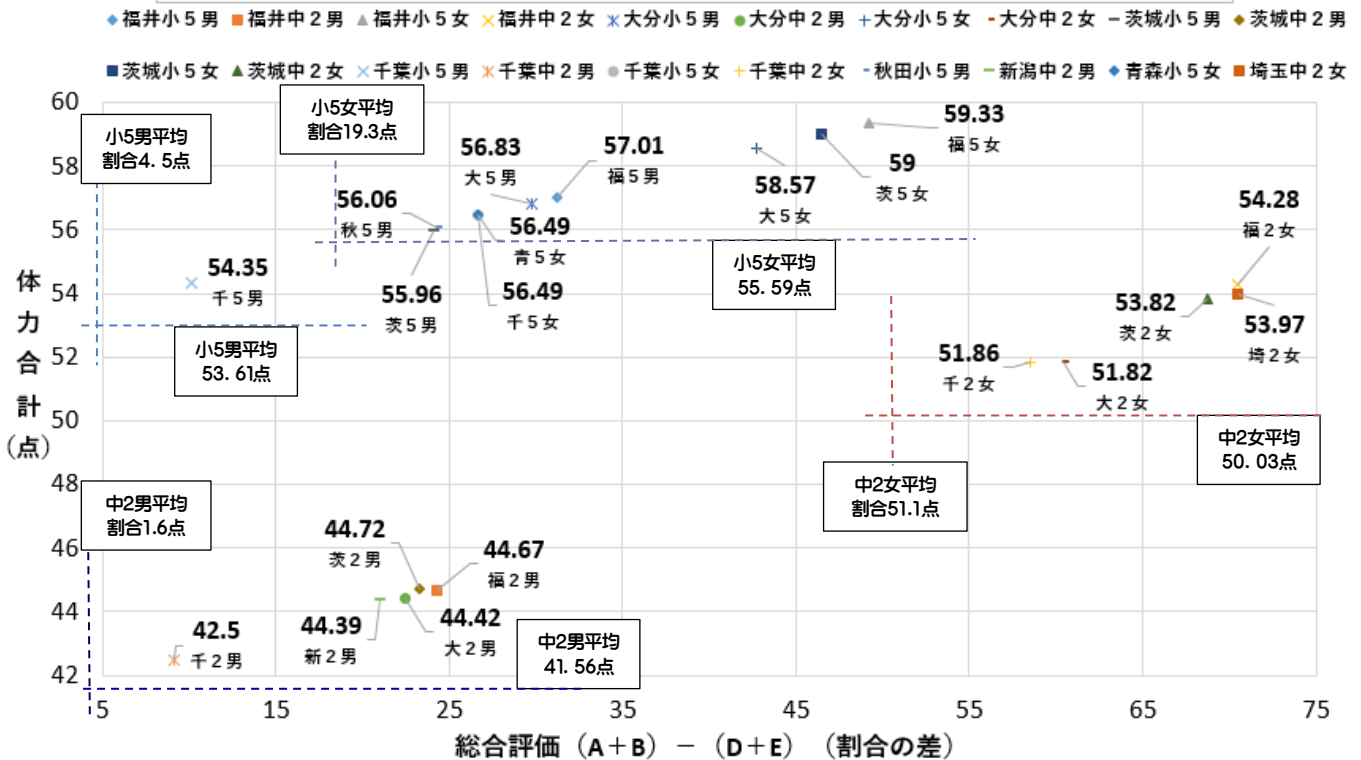
1週間の総運動時間 時間 分

上記の表は、平成24年度同調査の「学校用確認シート」です。運動時間や生活習慣を考え、計画的な実践力を高めさせましょう。令和元年度は、体育・保健体育の授業を除く1週間の総運動時間60分未満の割合は【小男7.6%・小女13.0%・中男7.5%・中女19.7%】でした。1週間で420分以上運動している児童生徒のグループは、420分未満のグループより体力合計点の平均値が高い。運動やスポーツを好きにさせながら、運動することの大切さを理解させ、体育・保健体育の授業以外で運動することができるように計画を立てさせましょう。



令和元年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査 (○内の数字は全国での順位)

【全学年】体力合計点の平均と総合評価 (A+B) - (D+E)



地区名	体力合計点 (点)	運動好き (%)	総合評価(A+B)-(D+E)	420分以上 (%)
福井小5男	57.01①	71.1	31.2①	55.3
大分小5男	56.83②	72.8	29.8②	58.7④
茨城小5男	55.96⑤	70.3	24.1	45.2
千葉小5男	54.35⑬	70.3	10.1	49
福井中2男	44.67②	63.9	24.3	87.9⑤
大分中2男	44.42③	69.7①	22.5	86.4
茨城中2男	44.72①	64.7	23.3	87.3
千葉中2男	42.5⑬	60.6	9.1	83.9
福井小5女	59.33①	55.3	49.2	35.1
大分小5女	58.57④	53.3	42.7	37.4④
茨城小5女	59②	58.6	46.5	26.1
千葉小5女	56.49⑬	55.9	26.7	27.7
福井中2女	54.28①	45.7	70.5	63.1
大分中2女	51.82⑨	49.4	60.4	63.5
茨城中2女	53.82③	48.7	68.7	65.3
千葉中2女	51.86⑧	45.7	58.5	61.3
秋田小5男	56.06④	76.4②	24.3④	64.1①
新潟中2男	44.39④	62.8	21	86.5
青森小5女	56.49⑬	59.6	26.7	43.3
埼玉中2女	53.97②	45.3	70.5	66

体力合計点は、H20年度の調査開始以降の推移をみると小・中学生の男女ともに低下しています。特に、小学生男子は過去最低の数値でした。また、小5男の総合評価AB群(上位)の割合はH28年度以降増加傾向を示していましたが、令和元年度は減少しました。同じく中2男は、調査開始以来横ばいでしたが、令和元年度は減少しました。小5女と中2女は、H26年度以降増加傾向でしたが、令和元年度減少しました。「運動やスポーツが楽しい」と感じるDE群(下位)の児童生徒の割合は、AB群に比べると少ないです。DE群が「運動やスポーツが楽しい」と感じたときは「上手にできたとき」でした。

上記のグラフは、千葉県の結果と体力合計点の高い他県を比較したものです。千葉県は小中男女ともAB群とDE群の差はなく、他県はAB群の割合が高いです。すなわち、いかにDE群をAB群に移行させるかが千葉県の課題ともいえます。以前、先輩に「体育授業で目の前に100人の子供がいたら100番目の子供に視点を当てた授業を下さい。」と言われたことがあります。児童生徒に、「上手にできたとき」をたくさん感じさせ、「運動することの大切さ」を理解させ、主体的に運動する習慣を身に付けさせることが結果的に体力向上につながると考えられます。(文責 保健体育班)